

# 1 | 平日の一日

Weekdays

## 1 | 平日の朝

🔊 ① TRACK 01

☐ 今日も一日がんばるぞ。

I'm ready to face the day now.

☐ 頭をすっきりさせなきゃ。

I need to clear my head.

☐ 一日の始まりに音楽でもかけよう。

Let's put on some music to start the day.

☐ 変な夢だったな。

That was a strange dream.

☐ もうちょっとベッドの中にいたい。

I wish I could stay in bed a little longer.

☐ 首、寝違えた。

I (have) slept on my neck the wrong way.

☐ ああ、足がつった。

Oh my god, I've got a cramp in my leg.

☐ のどが痛い。

My throat hurts.

☐ なんか調子がいまいちなあ。

Something doesn't feel right...

☐ 二日酔いだ。

I've got a hangover.

☐ 昨日の彼のいびき、すごくうるさかったなあ。

He was snoring so loudly last night.

☐ 昨日はソファで寝ちゃった。

I slept on the couch last night.

☐ 昨日の夜はいろいろ考えちゃって寝つけなかったなあ。

I couldn't sleep last night. I had a lot on my mind.

☐ 昨日の夜はすごく蒸し暑かったなあ。

It was really hot and sticky last night.

☐ 昨日の夜はあまり眠れなかったな。

I didn't get much sleep last night.

☐ ああ、全然寝た気がしない。

Oh man, it feels like I just went to bed.

☐ 寝すごした！

I overslept!

☐ 目覚まし時計をセットしておいたのに、寝すごした！

I slept through my alarm!

☐ 万が一のために、もう一つ目覚まし時計をセットしておくといいよね。

It's a good thing I set a second alarm as a backup.

☐ 何着ようかな。

What should I wear?

☐ よかった。彼女、僕のシャツにアイロンをかけてくれたんだ。

Great, she ironed my shirt!

☐ ほんといやになる。Tシャツを後ろ前に着ちゃった。

I hate it when that happens, I've put my T-shirt on backwards.

☐ ちょっと体重が減ったみたい。

Looks like I've lost some weight.

# 5

## 買い物

### Shopping

#### 1 | 食材を買う

🔊 ① TRACK 22

- ☐ 冷蔵庫が空っぽになってきた。買い物に行かなきゃ。

The fridge is getting empty. Time to do some shopping.

- ☐ 買い物のリストを書かないと。

I'd better make a list.

- ☐ 買い物に行かなきゃ。何が足りないかな？

I need to go shopping. What are we running short of?

- ☐ 新製品のケーキのサンプルを配ってる。

They're giving out free samples of a new kind of cake.

- ☐ たくさん買うものがあるな。

I have to buy a lot of things.

- ☐ 買い物かごはどこかな？

Where can I get a shopping basket?

- ☐ 今日の特売品は何かな。

I wonder what's on special today.

- ☐ この野菜、なんだかくたびれてるなあ。

These vegies look tired.

[解説] vegies は、vegetables の略。

- ☐ 賞味期限が近いんだな、きっと。

They must be close to their expiration date.

- ☐ 鮭の切り身、安売りしてる。

The salmon cutlets are on special.

- ☐ 朝食に（切り身を）数枚余分に買っておこう。

I'll buy some extra pieces for breakfast.

- ☐ 必要以上に買った。

I bought more than what I needed.

- ☐ いつも買ってるストロベリーヨーグルトが見つからない。

I can't find the strawberry yogurt that I usually buy.

- ☐ 売り切れたのかも。

Maybe they're all sold out.